

CONSEJOS MÉDICOS PARA LOS CORREDORES DE LA MEDIA MARATÓN



Ante la próxima celebración de esta nueva edición de la Media Maratón Ciudad de Granada, me gustaría ofrecerles a los futuros participantes algunos consejos médicos que pueden ser de su interés.

La alimentación de los días previos a la carrera

Aumente la ingesta de hidratos de carbono, sobre todo tres días antes de la carrera. Para asimilarlos adecuadamente también es importante el consumo de agua. El desayuno del día de la carrera debe ser el mismo de siempre, realizado al menos dos horas antes del inicio de la misma. No realice ningún experimento con alimentos con los cuales no está habituado.

El descanso

Acuéstese temprano para dormir un número suficiente de horas y por supuesto, no tome tranquilizantes, pastillas para dormir ni excitantes. Al despertarse, es mejor la ducha que el baño.

No corra si no se encuentra bien

No debe correr sin estar absolutamente sano. Si tiene fiebre, padece un catarro o le quedan secuelas de una lesión reciente, es mejor que no participe. La experiencia nos indica a los médicos que prestamos la asistencia médica en la carrera que siempre son las personas que tienen algún problema antes del inicio de ésta los que plantean problemas durante o al final de la carrera.

Hidratación

Después del desayuno y hasta el inicio de la carrera, ingiera pequeñas cantidades de líquido. Ya en carrera, beba en todos los puestos de avituallamiento. No espere a tener sed para beber y así evitará que se pueda deshidratar.



La última micción antes del inicio de la carrera

Se recomienda realizar la última micción media hora antes de la salida, ya que correr con la vejiga urinaria absolutamente vacía puede provocar rozamientos entre las paredes de ésta y producir sangre.

La indumentaria

No es aconsejable estrenar nada el día de la carrera. La que use ese día ha de haberla lavado ya varias veces para evitar la rigidez de las prendas nuevas, ya que éstas pueden provocar rozaduras. La **camiseta** y el **pantalón** deben ser cómodos y holgados. En las zonas de roce, como son axilas y zona media de los muslos, aplíquese vaselina. Póngase una tirita encima de los pezones. Utilice **zapatillas** cómodas, que no sean nuevas (lo ideal es que haya corrido con ellas más de 100 km.) y **calcetines** de tejido que respire, sin costuras y que no le produzcan arrugas. Si observa que el día es soleado, utilice **gorra** y **gafas de sol**.

Ritmo de carrera

Siempre es mejor colocarse en la zona que ocupen los corredores de su nivel. Huya de las aglomeraciones, de los golpes en la salida y de realizar salidas explosivas nada beneficiosas.

Problemas médicos durante la carrera

Si durante la carrera presenta vómitos, sudoración anormal, cansancio excesivo (no en consonancia con el esfuerzo realizado), vértigo, desorientación, mareo, dolor en el pecho o dificultad respiratoria, pare y si en ese momento no hay ninguna ambulancia cerca de Ud., avise a algún voluntario para que este comunique su estado al personal médico de la prueba (en el recorrido estarán ubicadas UVIs móviles y ambulancias). Si aparece flato, disminuya el ritmo e incluso ande hasta que desaparezca el dolor. Una vez desaparecido, reanude la carrera progresivamente.



Al final de la carrera

No se detenga tras cruzar la línea de meta, ya que una parada brusca puede producir mareos o una bajada de presión arterial. Comprobará cuando llegue como los miembros del dispositivo de atención médica de la prueba indicamos a los corredores que sigan caminando o trotando a un ritmo muy suave. Abríguese e ingiera a pequeños sorbos la bebida que le proporcionen, aunque no tenga sed. Si tiene oportunidad, reciba un buen masaje, ya que le ayudará a recuperarse mejor. En la zona de meta está preparado un servicio de masaje. Si tiene algún problema en los pies (ampollas, uñas ennegrecidas, etc.) consulte con nuestro servicio de podología ubicado cerca de la zona de masaje. Mientras espera para recibirlo, realice estiramientos.



Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo

Especialista en Medicina del Deporte

Director del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada

Coordinador del dispositivo médico de la Media Maratón Ciudad de Granada